

# 【 健康支援センターTMGFit西東京 運動教室プログラム予定表 】

★事前予約制 TEL:042-439-5722 [営業時間:平日9:00~17:00]

2025年

## 3月

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
①09:30~10:15		ボールで エクササイズ			膝痛予防の 運動
②10:45~11:30	肩こり予防の 運動		転倒予防 エクササイズ	姿勢改善 エクササイズ	
③13:30~14:15	楽しく体力 アップ(座位)	膝痛予防の 運動	ラダーで エクササイズ		音楽に合わせて 体を動かそう
④14:45~15:30				フレイル予防の 運動	
	10	11	12	13	14
①09:30~10:15	コグニサイズで 認知症予防	セラバンドで エクササイズ			体力測定
②10:45~11:30			肩こり予防の 運動	マットで 姿勢改善	
③13:30~14:15	タオルで エクササイズ		楽しく体力 アップ(立位)	腰痛予防の 運動	体力測定
④14:45~15:30		運動で楽しく メタボ予防			
	17	18	19	20	21
①09:30~10:15		コグニサイズで 認知症予防		休	
②10:45~11:30	楽しく体力 アップ(立位)		タオルで エクササイズ		運動で楽しく メタボ予防
③13:30~14:15	膝痛予防の 運動	姿勢改善 エクササイズ			ボールで エクササイズ
④14:45~15:30			腰痛予防の 運動		
	24	25	26	27	28
①09:30~10:15		イベント [体力測定]		運動で楽しく メタボ予防	
②10:45~11:30	腰痛予防の 運動				ラダーで エクササイズ
③13:30~14:15	音楽に合わせて 体を動かそう	体力測定	肩こり予防の 運動	楽しく体力 アップ(座位)	
④14:45~15:30			マットで 姿勢改善		転倒予防 エクササイズ
	31	<p style="text-align: center;"><b>受付開始:プログラム15分前~</b>  <b>運動実施前に必ず体調チェックを行いますので</b>  <b>余裕を持ってお越しください</b></p>			
①09:30~10:15					
②10:45~11:30	姿勢改善 エクササイズ				
③13:30~14:15	フレイル予防の 運動				
④14:45~15:30					

※「タオルでエクササイズ」ご参加の方はフェイスタオル(両手を少し広げて持てる程度の長さ)をご持参ください